



# 3月 こんだて



《今月のめあて》

たのしいきゅうしょくにしよう!

平成26年度

給食回数 16 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2月	ごはん けんちんじる ふくさたまご さといものゴマみそに	○	あぶらあげ たまご とうふ とりひきにく スキムミルク ぎゅうにゅう	七分米 こんにやく あぶら さとう さといも じゃがいも ごま	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ グリーンピース	この1年間、給食をたのしく、おいしく食べられましたか? 1年でみなさんの心も体もとても大きく成長しましたね。 体は食べ物から作られるというのを忘れずに、毎日の食事を大切にしてください。  3日(火) ひなまつり献立 ちらしずしでお祝います。 三色白玉の、縁はよもぎ、赤は紅こうじで色をつけます。  18日(水) トパンシチュー 6年生のリクエストメニューです。 カップに入れたポークンチューに手作りのパン生地であつたをし、オープンで焼いて作ります。 五す  
3火	ちらしずし とりごぼうじる さんしよくしらたまあずき	ヨーグルト	こうやとうふ たまご きざみのり とりにく とうふ あずき ヨーグルト	白米 さとう あぶら しらたまこ べにこうじ	かんびょう にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ながねぎ よもぎ	
4水	ひじきごはん かきたまじる ししゃものフライ うどとあぶらあげに	○	ひじき ちくわ たまご とうふ わかめ ししゃも あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 さとう かたくりこ こむぎこ ドライパンこ あぶら	にんじん さやいんげん こまつな うど はくさい	
5木	ごもくチャーハン とりのユーリンチーソースかけ やさいちゅうかスープ くだもの	○	ベーコン えび とりにく とうふ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら かたくりこ さとう	ながねぎ ビーマン にんじん ホールコーン はくさい ほししいたけ チンゲンツァイ くだもの	
6金	こんさいのカレーライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく だいたい わかめ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ じゃがいも さつまいも こむぎこ パター あぶら さとう ドレッシング	にんじん ごぼう たまねぎ セロリー キャベツ くだもの	
9月	ごはん みそじる いからあげネギソース きりほしだいこんのカレーに	ヨーグルト	とうふ いか ぶたひきにく ヨーグルト	七分米 おふ かたくりこ こむぎこ あぶら すりゴマ さとう	こまつな ながねぎ きりほしだいこん ねぎ にんじん	
10火	ジャージャーめん たまごとコーンのスープ やさいとこのいためもの	○	ぶたひきにく だいたい たまご とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ かんそうらたき	たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ こまつな もやし クリームコーン ほうれんそう	
11水	チキンドリア イタリアンスープ ポイルやさい くだもの	○	とりにく チーズ だいたい ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 パター あぶら こむぎこ ひもかわこんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう ホールコーン キャベツ こまつな セロリー ホールマト トマトジュース くだもの	
12木	あんかけチャーハン はくさいとわかめのスープ くだもの	○	ハム たまご わかめ とうふ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら かたくりこ あぶら ごま	ながねぎ にんじん はくさい あかビーマン チンゲンツァイ くだもの	
13金	ふりかけごはん だいこんスープ ピーンズコロツケ もやしとコーンのソテー	○	ちりめんじゃこ おかか あおのり ぶたひきにく しろいんげんまめ きんときまめ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら ごま さとう じゃがいも こむぎこ ドライパンこ	にんじん たまねぎ セロリー もやし ホールコーン ビーマン だいこん いら	
16月	なのはなごはん みそじる あげじゃがのそぼろに くだもの	○	ちりめんじゃこ たまご とうふ わかめ あぶらあげ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	なのはな にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース くだもの	
17火	ごはん すましじる さわらのねぎみそやき おからに	ヨーグルト	さわら おから とりひきにく あぶらあげ とうふ わかめ ヨーグルト	七分米 あぶら さとう	ながねぎ にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう	
18水	トパンシチュー やさいのせんぎりスープ スパゲティソテー くだもの	○	たまご ぶたにく ウィンナー ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう パター じゃがいも あぶら スパゲティ	たまねぎ にんじん ほんしめじ ビーマン セロリー パセリ キャベツ こまつな くだもの	
19木	カレーうどん にびたし だいたいりこのあげに	○	とりにく ちくわ おかか だいたい かえりにほし ぎゅうにゅう	うどん さとう さつまいも かたくりこ あぶら ごま	ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな はくさい ほうれんそう	
20金	のざわなとさけのげんまいチャーハン ワンタンスープ あげとうふのあまずあん	○	さけ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 玄米 あぶら こむぎこ さとう かたくりこ ワンタンのかわ	のざわな ながねぎ にんじん ビーマン たけのこ たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう はくさい	
23月	おせきはん すましじる つくねのあまからやき ごもくうまに トヨーグルトシャーベツ		あずき とうふ わかめ とりひきにく スキムミルク たまご さつまいも ヨーグルトシャーベツ	もち米 ごま さとう こんにやく あぶら	ながねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん	

献立は都合により変更される事もあります。

今月の平均(中学年) エネルギー621cal タンパク質24.9g 脂質19.2g

